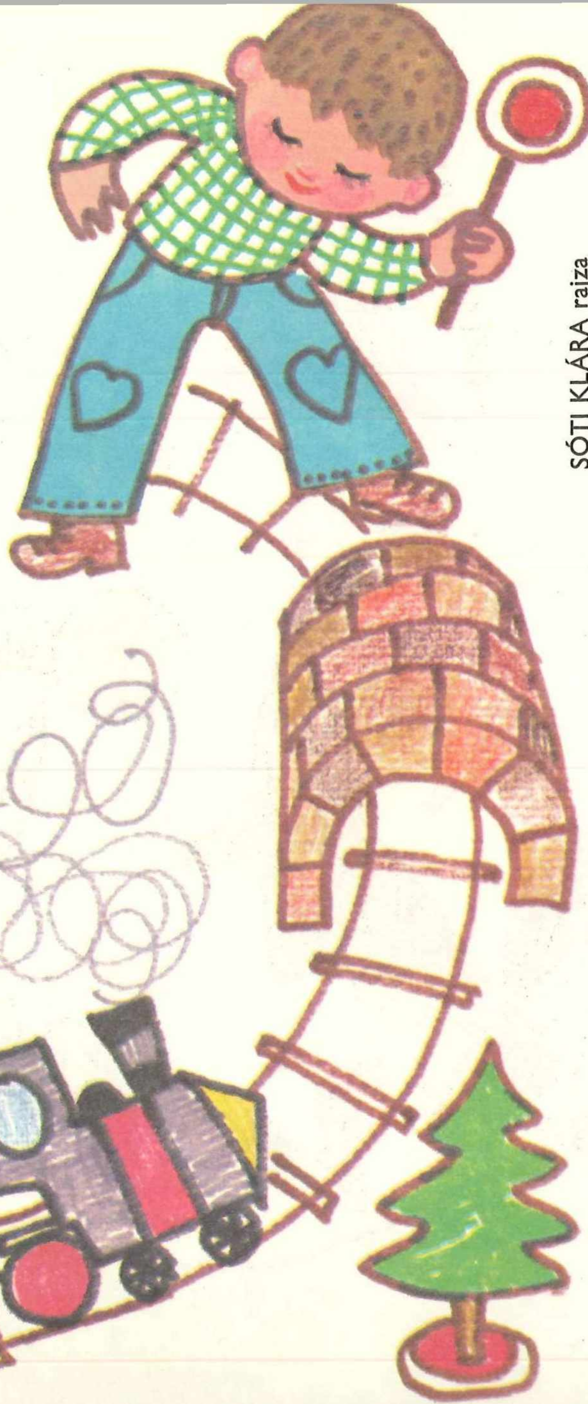


F. GYŐRFFY ANNA rajza

MELLÉKLETTEL





ENYEDY GYÖRGY:

A vonat

Si-ha-ha-ha!
Fut a vonat!
Repíti az
utasokat.
Ha hegynek megy,
a kerekek
ezt kattogják:
„Se-gít-se-tek!”
Ám a völgyben
vígan szalad,
füstje keskeny
ezüstszalag,
s ha a völgyet
már megunta,
besurran az
alagútba.

SÓTI KLÁRA rajza



ÜZENI

Kedves Barátaink!

Most csak röviden írunk, mert fontos dolgunk van. Hogy mi dolgunk lehet ilyenkor, amikor mindenki nyaral? Képzeljétek, éppen a nyaralók miatt van dolgunk, méghozzá kellemes dolgunk! Mielőtt a szomszédék nyaralni mentek, ideadták nekünk a lakáskulcsot. Azt kérték, hogy távollétükben viseljük gondját „Százszorszép”-nek, a törpe teknősüknek és locsoljuk meg néha a virágaikat. Elvállaltuk, de főleg a teknőst, mert vele már régóta barátságban vagyunk.

Tegnap kaptunk egy színes levelezőlapot a Mátrából. Azt írják a szomszédék, hogy kellemesen nyaralnak, és sokat gondolnak ránk. Holnap este érkeznek a Keletibe.

Az ám, estére minden üzlet bezár! Ilyenkor pedig éhes az ember! Azt találtuk ki Mackóval, hogy veszünk egy kis vajat, tejet, kenyeret és gyümölcsöt, biztosan jólesik majd nekik.

Májusi rejtvényünk megfejtése a következő: A Nagyáruház legfelső emeletén a pohár fogyott el, az alatta levő emeleten a rugdalózó, eggyel lejjebb a heverő. Az élelmiszer osztályra sajtot kellett vinni, a sportosztályra pedig a békaember-felszerelést.

Könyvjutalmat kapnak az alább felsorolt gyerekek: *Bodor Lacika, Fellegvári Zoli, Gombás Ági, Harmati Zsolt, Kecskés Karina, Kerpel-Fronius Ádám, Kertai Réka, Költő Kristóf, László Viki, Palotás Kincső* és *Rita, Ruttner Andrea, Simon Tünde, Takács Krisztián,* Budapest — *Abonyi Adrienn,* Nyíregyháza — *Bárczi Eszter,* Kazincbarcika — *Becz Laci,* Várpalota — *Benedek Zoli,* Pilisvörösvár — *Czinege Jozefina, Simkó Adrienn, Szabó Zituka,* Miskolc — *Csiszár Zoli* és *Ági,* Orosháza — *Kiss Barnabás, Fazekas Réka,* Debrecen — *Harasta Renáta,* Tatabánya — *Kustos Ferenc* és *Eszter,* Nagykanizsa — *Magasi Zsuzsi* és *Peti,* Csákvár — *Pucsli Dóra,* Tolna — *Rózsahegyi Csaba* és *Éva,* Győr — *Szonda Imre,* Mezőtúr — *Tóth Zita,* Veszprém — *Városi Andrea,* Hőgyész — *Napközi-*



L. KAPUVÁRI LÍDIA:

MESE-TÓCSA

A tócsa úgy keletkezett, hogy hirtelen eleredt az eső, pedig szinte felhő se volt az égen. Még a nap sem hagyta abba a sütést az eső alatt.

— Ebben alighanem valami varázslat lehet — gondolta a kisfiú, aki a játszótér szélén álldogált.

Aztán az eső ugyanolyan gyorsan odébbállt, mint ahogy érkezett, és a melegben az aszfalt nyomban felszáradt, egyetlen kis tócsát kivéve. Ez a kis tócsa viszont úgy csillogott-villogott a napfényben, hogy a kisfiú összehunyorította tőle a szemét.

— Hát persze, hogy varázslat! — bólintott elégedetten. — Méghozzá jó varázslat, ez mindjárt látszik rajta! Vajon ki lép bele elsőnek? — azzal vizsgálódva fürkészni kezdte a járókelőket.

A néni a közértből jött. Haragos volt, ezt mindenki láthatta rajta.

— Bárcsak erre jönne! — gondolta a kisfiú. — Ennek a néninek *feltétlenül* bele kellene lépnie a tócsába! *Feltétlenül! Feltétlenül!* — ismételgette magában. Nagyon tetszett neki ez a „feltétlenül". Időnként kiválasztott magának egy-egy ilyen különös hangzású szót, és azt aztán egy darabig szinte minden mondatába beleszőtte. Úgy játszott vele, mint egy engedelmes játékmackóval...

A néni pedig közben elindult. Egyenesen a tócsa felé. A kisfiú türelmetlenül leste a varázslat bekövetkezését. A néninek azonban a járása is haragos volt, ezért épp csak a tócsa szélibe lépett a mérgelődő lépteivel. Még a cipője talpával is alig érintette. A kisfiú elégedetlenül csóválta a fejét, és megállt keresztben a néni előtt.



— Miért nem léptél rendesen a tócsába? — kérdezte tőle. Ám mert a néni éppen csak kicsit lépett a tócsába, még nem hathatott rá a varázslat, így a hangja is egészen mérges volt, ahogy megszólalt:

— Te azt akartad, hogy lépjek bele?!

— *Feltétlenül!* — csillogtatta meg a kisfiú új szó-barátját. A néni ezen annyira meglepődött, hogy csak azt tudta kinyögni:

— Miért?

Roppant szerencse, hogy megkérdezte, különben talán sohasem tudta volna meg, hogy egy jó varázslat részese lehet.

— Nem látod, hogy ez egy mese-tócsa? — vonta föl a szemöldökét a kisfiú. — Nézd, hogy csillog benne a varázslat! Ha rendesen belelépsz, elmúlt volna a haragosságod.

— Azért egy egészen kicsit beleléptem! — mentegetődzött a néni. — Már érzem is a hatását...

— Jó — mondta a kisfiú —, akkor mehetsz! — és félreállt az útból.

Aztán sokáig nézegette még a járókelőket, ahogy át- meg átsietnek a tócsáján, amíg egyszer csak észrevette a bácsit. A bácsi nagyon öreg volt. Botra támaszkodott. Kezében kosár, benne fél kiló kenyér. Néhány lépés után mindig meg kellett állnia. Lassan tipegett a tócsa felé. A kisfiú nem győzte kivárni, elébe szaladt.

— Gyere, bácsi! — mondta izgatottan. — Lépj bele a mese-tócsámba! Látod, hogy csillog benne a varázslat?

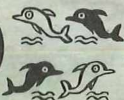
— Varázslat — motyogta a bácsi —, nekem már csakugyan arra lenne szükségem...

— És ez jó varázslat ám! — dicsekedett tovább a kisfiú. — Az előbb is elmúlasztotta egy néninek a bosszúságát! Belelépsz?

— Persze, hogy belelépek! — bólintott a bácsi. — Még a botomat is belemártom... —, és falevélduruzsolás-halkan nevetgélt hozzá. A kisfiú nagyon elégedett volt.

Azonban hamarosan kijött a játszótérről a nővére, és kézenfogta őt.

SOMORJAI ÉVA rajzai



— Gyere! — mondta. — Mit csinálsz itt, indulnunk kell haza!

A kisfiú aggodalmasan emelte rá a szemét.

— Nem mehetek! Ha elmegyek, senki sem fogja tudni, hogy ez egy mese-tócsa, ami tele van jó varázslattal! És akkor senki se lép majd bele...

— Várj csak! — mondta a nővére —, majd ráírjuk! — és gyorsan kotorászni kezdett a zsebében. Végre előhalászott egy darab krétát.

Lekuporodtak a tócsa mellé. A kislány az igyekezettől grimaszokat vágva, nagy, gömbölyű betűkkel az aszfaltra írta:

mese-tócsa

Kedvtelve megszemlélte, aztán még utánakanyarította:

belépés mindenkinek

Az öccse áhítattal szuszogott mellette, olyan közel dugva az arcát, hogy lehelete csiklandozta a nővére nyakát.

— Ki ne felejtsd — súgta átszellemülten —, ki ne felejtsd a végéről, hogy f e l t é t l e n ü l...



SOMORJAI ÉVA rajza





KISKUN FARKAS LÁSZLÓ:

Locska mese

Volt egy utca: Bucka utca.
Benne lakott Csutka Jutka.
Csutka Jutka tudva tudta,
hogy az utca csupa bucka,
csupa bucka, csupa dudva,
szíve mégis odahúzta.
S mert mindenki tudta tudva,
hogy ott lakik Csutka Jutka,
lett a csupa-csupa bucka
utca: Csutka Jutka utca.

S volt egy utca: Csutka utca.
Benne lakott Bucka Jutka.
Bucka Jutka tudva tudta,
sok az utca pocska-lucska,
lucskában sok almacsutka,
szíve mégis odahúzta.
S mert mindenki tudta tudva,
hogy ott lakik Bucka Jutka,
lett a csupa-csupa csutka
utca: Bucka Jutka utca.

Hát így lett a csupa-bucka
Bucka utca Csutka utca,
és így lett a csupa-csutka
Csutka utca Bucka utca.
Azóta a Bucka utca csupa csutka,
s azóta a Csutka utca csupa bucka.



HAZATALÁLT
egy eltévedt kiscica.
Jöttének hírére
összeszaladt a
sok macskaasszonyság.
Melyik lehet a mamája?
Melyikre hasonlít
a legjobban? K. M.

GÁBOR ÉVA rajza



V. SZTYEPANOV:

Út a malomba

A kis veréb búzát vitt a malomba őröltetni. Maga is felült az egyik zsák tetejére, és miközben a lovacska kocogott az úton, ő valamiféle verébdalt csiripelt. Lehet, hogy kitalálta, lehet, hogy hallotta valahol. Erre csak ő tudott volna válaszolni.

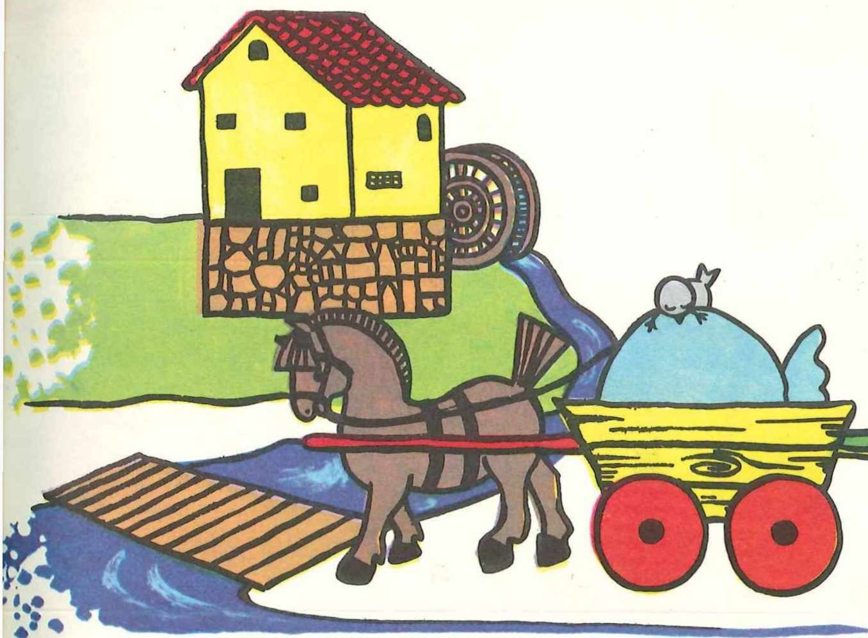
Amint ment, mendegélt a kocsi, a kis veréb elálmosodott. Elálmosodott, el is szundikált a zsák tetején.

A lovacska kocogott tovább, ismerte az utat. Előbb a mező, azután az erdő, az erdő után a patakocska, a patakocskán a vízimalom.

Amint a mezőn át baktattak, összetalálkoztak egérkével. Egérke látta a kocsit, a kocsi tetején a zsákot, a zsák tetején az alvó verebet. Szeretett volna néhány búzaszemet, de nem akarta felébreszteni az alvót. Vigyázva töltötte hát meg kis tarisznyáját búzamaggal, de helyébe odatett a zsák mellé néhány szem kendermagot a verébkének.

Ment tovább a kocsi, keresztül az erdőn. A sűrűből mókuska ugrott elő. Látja a szekeret, annak a tetején a zsákocskát, a zsákocska tetején az alvó verebet. Szeretett volna egy kis búzamagot kölcsönkérni, de nem akarta felébreszteni az alvót. Óvatosan

GÁBOR ÉVA rajzai



kivett néhány szemet a zsákocskából, és helyette egy szem mogyorót tett oda.

Ment tovább a kocsi, elérkezett a patakocska hídjához. A víz partján ott sütkérezett éppen a hód. Látja a kocsit, tetején a zsákocskát, annak a gazdáját, az alvó verebet.

— De jó lenne néhány szem magocska... — gondolta, de mert nem akarta felébreszteni az alvó verebet, csak úgy nagyon csendesen markolt a zsákba. És hogy ne maradjon adós, egy kis halat tett oda helyette.

Megérkezett a lovacska a kocsival, a zsákocskával és a kis verébbel a malomhoz. Ott megállt; a veréb is felébredt. Arra gondolt, hogy talán meg kellene reggelizni. Fogta volna a tarisznyát, amikor észrevette, hogy csak félig van az egyik zsákocska, hiányzik valamennyi a búzából. De meglátta a kendermagot, a mogyorót és a kis halacskát is.

Előbb nem értette, mi történhetett. Nem sokáig kellett azonban tanakodnia, mert rájött, hogy a barátaival találkozott: az egérkével, a mókussal és a hóddal, miközben szundikált a zsák tetején...

Fordította: ANTALFY ISTVÁN

NYÁRI M

BEKE MIKLÓS:

A gyalogos

Utam rovom
reggel óta.
Lettem volna
csak pilóta!

Lábam lankad,
lépte lassú.
Célom messze,
utam hosszú.

Ha jönne jó
útitársam,
akkor mennék
katonásan!



RESTÁR SÁNDOR:

Négykezes

Kalim Péter, Kalim Pál,
minden este kalimpál.
Jó dolga van Péter-Pálnak,
hogyha ketten kalimpálnak.



Játék a homokban

Gyűjtsetek 5-6 darab üres, magas mosószeres flakont (BIP, henger alakú Mos 6 stb.) és jónéhány nagy kartondobozt. Töltsétek meg a flakonokat homokkal, aztán ássátok nedves homokba az aljukat. Jó szilárdan álljanak, mint a cölöpök, egymástól körülbelül lépésnyi távolságban. A kartonlapokból vágjatok ki akkora karikákat, amekkorákat a legszélesebb flakonra is könnyedén rádobhattok. Minden játékosnak annyi karikára van szüksége, mint ahány „cölöpöt" állítottatok. Ki-ki választ valamilyen színt, amellyel befesti vagy megjelöli a saját karikáit; ezután kezdődhet a játék.

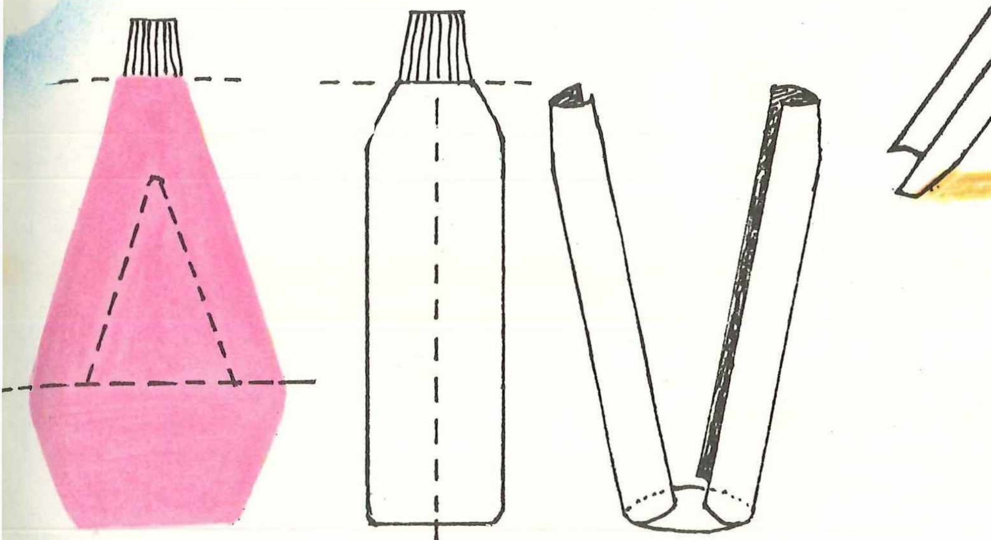
Rajzoljatok egy kört: ebben áll a játékos, aki minden flakonra dob egy karikát. Ha elfogytak a karikák, a következő játékos próbálkozik. Az nyer, akinek a legtöbb dobása sikerül.

K. M.



SZÁVAY EDIT rajzai

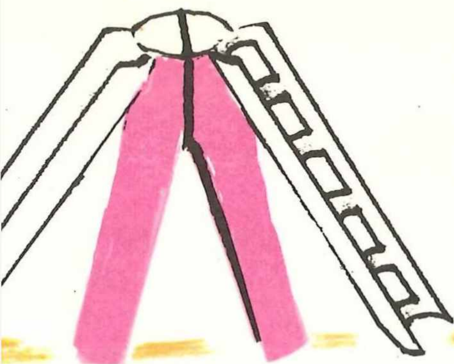
ATSÁGOK



Babacsúszda

Vegyél elő egy üres, henger alakú (pl. ULTRA-SOL) és egy alul szélesedő (pl. BIP mosogató) műanyag flakont. A flakonokat tedd egy fél órára meleg vízbe, akkor kissé megpuhulnak, és könnyebben vághatók. Felnőtt segítségével vágd le a henger alakú flakon tetejét, azután vágd félbe hosszában az alsó peremig, ott a kör mentén vágd tovább (rajzunk szerint) annyira, hogy mindkét oldala felülről lefelé lehajtható legyen. Az egyik lehajtott oldal maga a csúszda, a másikból lesz — kis téglalapok kivágása után — a létra. Az alul szélesedő flakonból készül a tartóállvány. Az aljából körös-körül vágj le egy összefüggő darabot, ez lesz a baba fürdőkádja. Azután vágj ki a flakonból a minta szerint egy hosszúkás nyílást, hogy az állvány megálljon a két lábán. Befőttes gumival erősítsd össze a csúszdát és a tartóállványt. A gumi helyét mindkét flakonon vágd be egy kicsit, hogy el ne csússzanak egymásról. Amikor elkészült, csúszkálhat, fürödhet a baba.

M. E.



ORSZÁGHEGYI KÁROLY:

Balaton

Tükrét napfény simogatja,
vizét szellő felborzolja,
a szél festi haragosra,
vihar bőszen korbácsolja,
orkán meg a partra dobja.

Hol vidáman, hol borúsan,
csöndesen vagy vihar-dúltan,
így nyaral a Balaton.



SZABÓ ZSUZSA:

Én lennék a lovam

Ha a hátamra ülhetnék,
jó messzire lovagolnék.
Sarkantyúznám hátamat,
s lógatnám a lábamat.









TORDON ÁKOS:

A HARCSA BAJSZA

Volt egyszer egy harcsa, elveszett a bajsza. Hol veszett el? Ki tudja azt! Mindenesetre a Margithídnál még megvolt. Legalábbis ezt állítja a Margitsziget déli csücske, mert amióta sziget a Margitsziget, ilyen hosszú harcsabajszot még nem látott.

— Nocsak! — csobogta-zubogta a szigeti szökőkút, s közben szinte az égig lövellte legmagasabb vízsugarát. — Hát mekkora is volt az a híres bajusz?

— Hogy mekkora? — locsogta a Sportuszoda külső medencéje. — Hát akkora, legalábbis én úgy hallottam, hogy a két vége a Duna két rakpartját csiklandozta!

— Mesebeszéd! — kiáltotta mérgesen a budai rakpart.

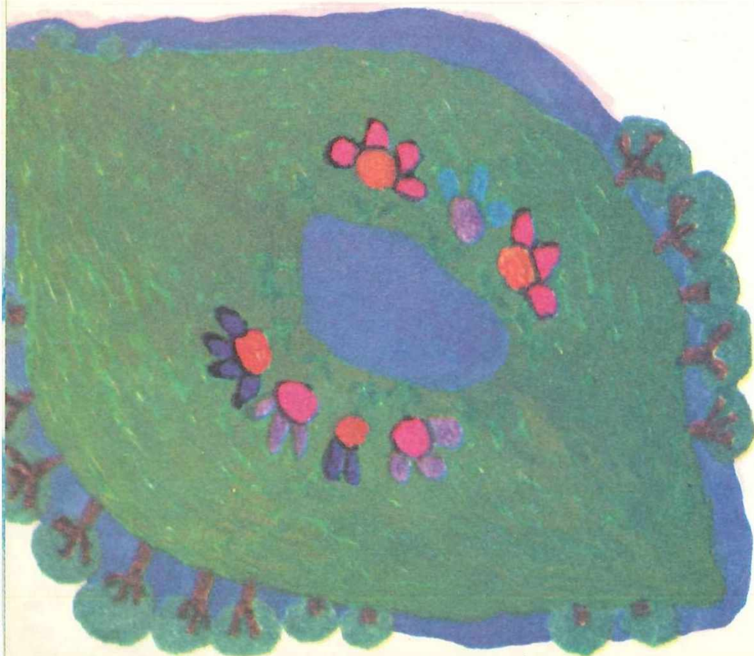
— Lódítás és tódítás! — dübörögte vérig sértetten a rohanó gépkocsikkal telített pesti rakpart.

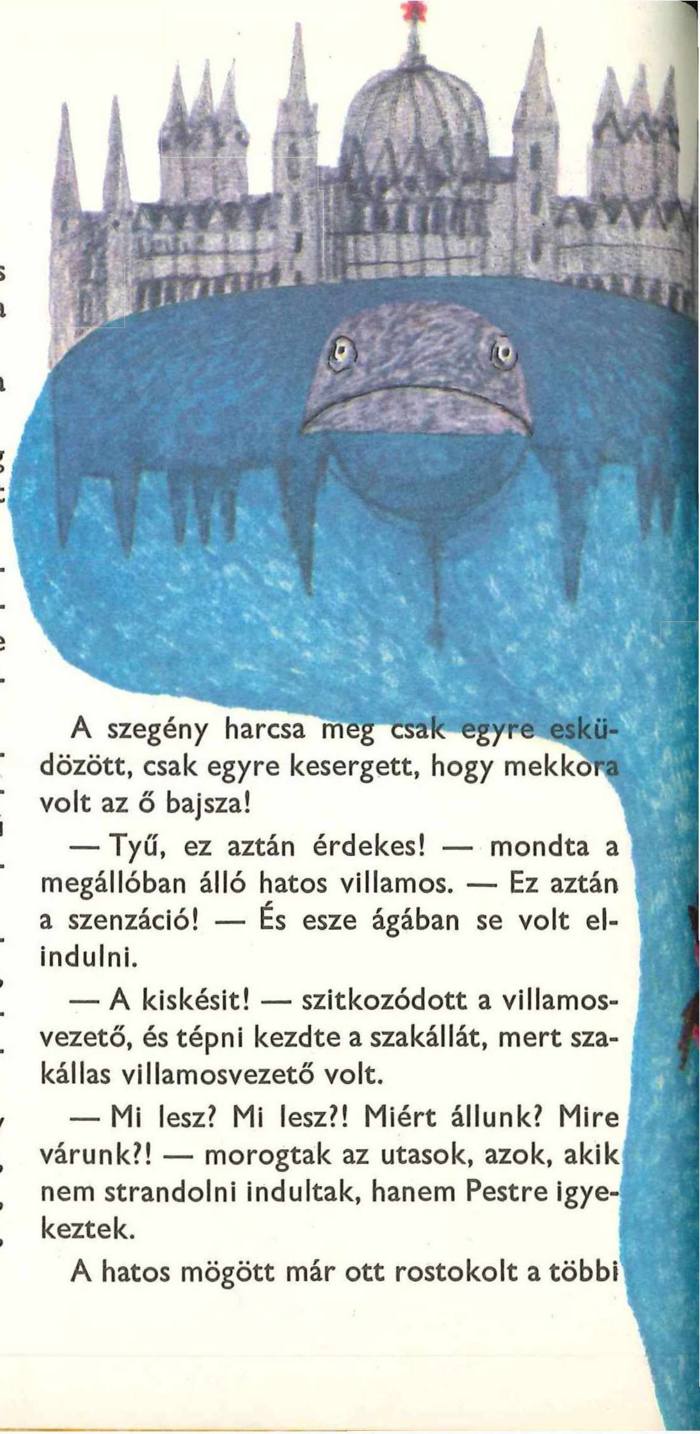
Egy Moszkva térről érkezett hatos villamos fülelni kezdett a szigeti megállóban, miközben a lubickolni vágyó strandolók vízre szomjasan, egymást lökdösve szálltak le a villamosról.

Az Országház tükörképének kellős közepéből hirtelen kidugta a fejét a bajszát vesztett szerencsétlen harcsa. Olyan szomorú látványt nyújtott, hogy a nap sietve egy fodros felhőkeszkenőbe rejtette az arcát.

— Igenis, égen-földön, vízen-parton a legigazabb igazság: akkora volt az én bajszom, hogy két széle, hogy két vége, Budától Pestig s Pesttől Budáig ért!!! — esküdözte keseregve a bajusz nélkül maradt harcsa.

Két süldő viza a víz alatt rábólintott, így volt, biz'a! Már-már megállt a vízfolyás is, hogy véleményt nyilvánítson: bizonyítson, mást állítson, de a Duna medre ráparancsolt, végezze tovább a dolgát!





A szegény harcsa meg csak egyre esküdözött, csak egyre kesergett, hogy mekkora volt az ő bajsza!

— Tyű, ez aztán érdekes! — mondta a megállóban álló hatos villamos. — Ez aztán a szenzáció! — És esze ágában se volt elindulni.

— A kiskésit! — szitkozódott a villamosvezető, és tépni kezdte a szakállát, mert szakállas villamosvezető volt.

— Mi lesz? Mi lesz?! Miért állunk? Mire várunk?! — morogtak az utasok, azok, akik nem strandolni indultak, hanem Pestre igyekeztek.

A hatos mögött már ott rostokolt a többi

villamos is, hisz egyikük sem tudott továbbmenni.

— Hé, komám! — rikkantotta a szigeti megállóban makacsul álló, kíváncsi villamos a Pestről Budára igyekvő hatosnak. — Tapodtat se tovább, kollégám, csuda dolgok történnek itt!!!... — és rendre elhadarta, mit látott, mit hallott.

Most már két irányból vesztegeltek a villamosok.

Az utazóközönség zúgolódott. A villamosvezetők ide-oda szaladgáltak, és egyszerre már az autóbuszok is mind leálltak, s velük az autók is.

És senki sem értette, miért. És senki sem tudta, mi történt.



Az ajtókat kinyitották, az emberek leszálltak, hogy gyalog folytassák útjukat. Akkora lett a dugó, hogy a Moszkva tértől a Blaha Lujza térig ért!

Az Országház tükörképe megborzongott, megremegett: egy kajakos kajakozott a Dunán, egy harcsabajszú kajakos. Felpillantott a hídra, a rengeteg emberre, azt hitte: mindenki őt bámulja. Hirtelen növelni kezdte a csapásszámokat, motollaként használta az evezőjét.

Egy kisfiú, akit a mamája vezetett kézenfogva, lenézett a Dunára.

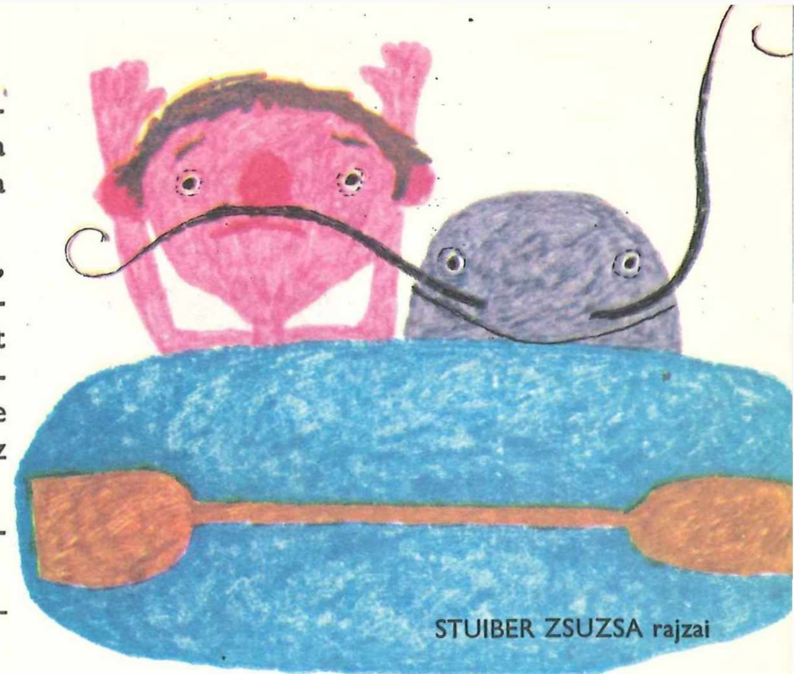
— Nézd, mama, felborult egy kajakos! — kiáltotta.

A kajakos valóban felborult, de baj nem történt, nem fulladt a Dunába: csupán a harcsabajsza veszett oda. Igen, odaveszett, mert amikor kibukkant a feje a vízből, olyan sima volt a képe, akár imént a csupasz ábrázatú harcsáé.

A harcsa pedig ismét bajuszt viselt, helyre kis harcsabajuszt.

Igaz, nem akkorát, hogy két szélével, két végével a rakpartokat csiklandozza, így hát jobbnak látta, ha víz alá kapja a fejét. Ő úszott a víz alatt, a kajakos a víz színén, a felborult kajakja mellett.

— Mama, mama! Ez nem az a bácsi! — kiabálta a kisfiú. — Annak a bácsinak bajsza volt!



STUIBER ZSUZSA rajzai

— Bolondság! — mondta dühösen a mama, és magával vonszolta a kisfiát.

— Az a fő, hogy a harcsának ismét bajsza van! — gondolta egyszerre az Országház tükörképe és a kíváncsi hatos villamos. — Mert bizony, bajusz nélkül nem harcsa a harcsa! Ami pedig a harcsabajszút illeti, újat növeszthet magának, ha úgy hozza a kedve!

S miután így minden szépen elrendeződött, elindult a kíváncsi hatos. S ahogy elindult, a forgalom is nyomban megindult. S mindez oly hirtelen történt, hogy a járművek üresen robogtak, az emberek pedig loholtak, kutyagoltak.

Biz', ha az a bajusz el nem veszett volna, az én bajuszmesém is másként esett volna.





Játsszunk most együtt – a vízben!

Kedves Szülők, Nagyszülők, kedves Felnőttek!

Ebben a számban ismét sok türelmet és játékos kedvet kérünk a felnőttektől, akik óvodás korú gyerekükkel víz mellett nyaralnak, vagy hétvégeken családostul mennek a strandra.

A gyerekekre különbözőképpen hat a víz. Van olyan gyerek, aki nem fél, bátran bemegy a felnőttel, első perctől kezdve jól érzi magát a vízben. Más gyerek viszont csak hosszas rábeszélés után hajlandó vízbe menni, még szülei karján is fél; visít, ha lefröcskölik, ha víz éri az arcát.

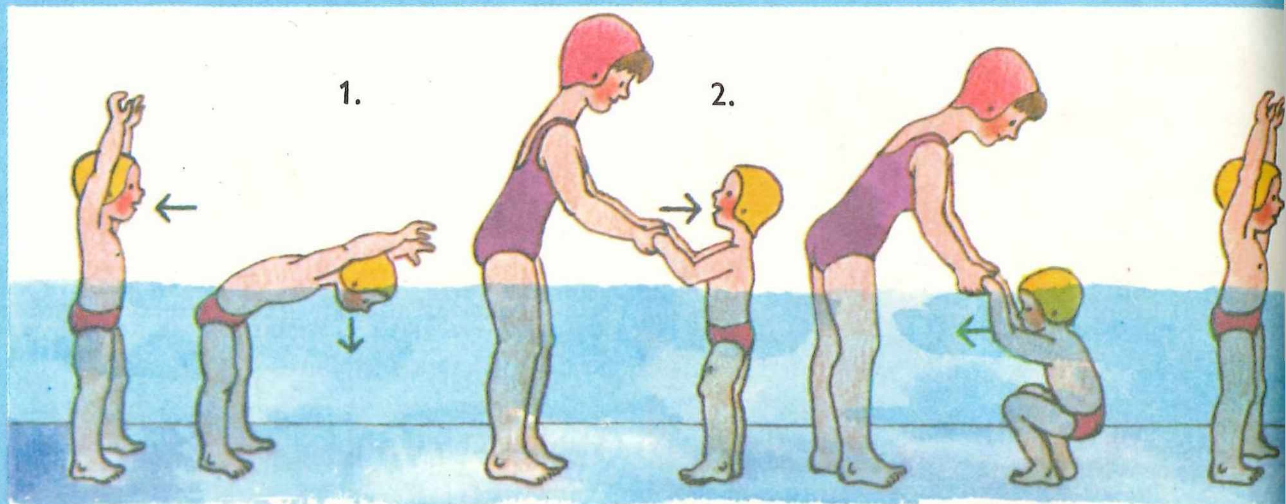
Az esetek nagy részében a felnőttektől függ, hogy a gyerekben megmarad-e a félelem, vagy fel tudják-e oldani; és az is, hogy nem lesz-e vakmerő — hiszen még nincs veszélyérzete —, nem kell-e örökösen félteni őt a víz mellett. Legjobb, ha a gyerekeket az óvodából, iskolából együttesen viszik uszodába, ahol szakértő tanítja őket úszni. De sajnos kevés gyerek ilyen szerencsés, ezért Önöknek, szakképzetlen felnőtteknek kell megismertetni a gyerekeket a vízzel, és kellemessé tenni a víz melletti nyaralást.

Lássuk először a tilalmakat. Nem szabad a vízbe erőltetni a bátortalan gyermeket! Nem szabad a kis vízbe se bedobni — mint jó néhányan teszik —, még akkor sem, ha a következő pillanatokban elkapják. Nagyon hosszúak ezek a pillanatok a félő gyereknek, meglehet, hogy utána évekig nem mer egyedül a vízbe menni, különösen, ha ivott is a vízből vagy az orrába ment a víz. Ugyancsak nem szabad a gyereket elijeszteni, olyannyira félteni, hogy a víz közelébe is alig mehessen, mert veszélyes. Valóban veszélyes annak, aki nem ismeri, nem tanulja meg tisztelni a vizet, nem szerez vízbiztonságot, vagy aki vakmerő, meggondolatlan.

Mi hát a helyes magatartás a felnőtt részéről? Elsősorban természetes viselkedés, és sok türelem, mint mindig, ha valami újat ismertetünk meg a gyerekkel.

Először csak a víz partján vagy a kismedence szélén játsszon a gyerek. Ha meleg van, úgyis hamar beljebb kívánkozik, Apa, Anya biztos ölében, vagy a saját lábán besétálva derékig. De csak addig maradjon a vízben, amíg neki jólesik! Később menjenek be újra, folyamatosan szoktassák a gyereket a vízhez. Játsszanak együtt, egymás kezét fogva lubickoljanak, ugrálgassanak, gurítsanak labdát a vízen, vagy kis távolságokra dobják egymásnak. Felfújt gumiállatot is bevihetnek a vízbe, azzal mindig szívesen játszik a gyerek.

Ha jól érzi magát a vízben, megpróbálhat-





ják az úszás alapelemeit is elsajátíttatni.

Kezdjék a vízhez szoktató gyakorlatokkal. A víz a gyerek derekáig érjen, talajt érezzen a lába alatt; ez mindenképpen biztonságot nyújt az úszni nem tudók számára. Álljon terpeszállásba, emelje a kezét magastartásba és vegyen mély lélegzetet. Hajoljon előre, és *tegye arcát a vízbe.* Ha ezt a gyakorlatot már bátran végzi, akkor hasonló kiindulóhelyzetből lassan, fokozatosan fújja is ki a levegőt a víz alatt. (1. ábra.)

Ha a gyereknek nehezen megy ez a gyakorlat, próbálgassák szárazföldön a belégzés — levegő visszatartás — kilégzés helyes ütemét. Végezhetik a vízben a szülővel együtt is. (2. ábra.)

A fej vízbemerítését, a levegő vízbefújását már a nyaralás előtt otthon, a fürdőkádban is gyakorolhatják a gyerekek.

A vízbiztonságot fokozza a lebegés elsajátítása. Ez igen lényeges mozzanat, de nagyon nehéz is. A gyerek nem érzi a lába alatt a biztonságot nyújtó talajt.

Álljanak ismét terpeszállásba, karjukat emeljék magastartásba, enyhén tárják szét, és vegyenek mély lélegzetet. Hajoljanak előre, fejüket tegyék a vízbe, és rugaszkodjanak el a talajról. (3. ábra)

Először a levegőt visszatartva lebegjenek, később lebegés közben lassú kilégzést végezzenek. Ennél a gyakorlatnál a leállás jelenthet problémát. Először húzzák maguk alá a lábukat, ezzel egyidőben emeljék fel a fejüket, kezükkel a vizet lefelé nyomva segítsék a test kiegyenesedését.

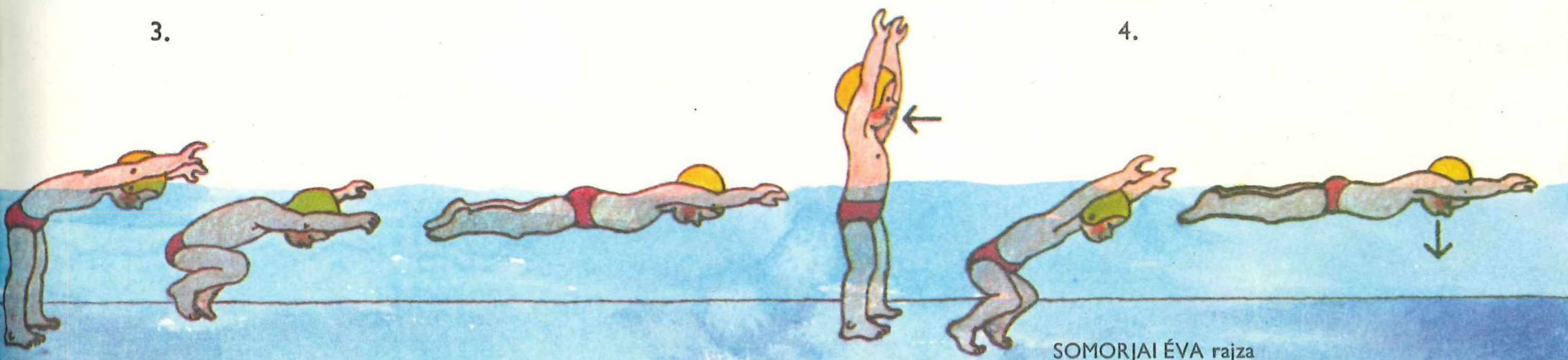
Amikor a lebegést megfelelően elsajátították, következhet a siklás. Ennél a gyakorlatnál csak úgy tudja a gyerek „irányban" tartani magát, ha teljesen nyújtott testtel siklik. Kezdetben a talajról rugaszkodjon el: előbb visszatartott lélegzettel, majd siklás közben fújja ki a levegőt. Később, hogy a siklásnál nagyobb sebességet kapjon, lökje el magát a medence széléről vagy a vízben guggoló felnőtt combjáról (4. ábra).

A siklást nagyon nagy türelemmel gyakoroltassák, és mindaddig, amíg teljes biztonsággal nem végzi a gyerek.

Ezek után újra jöhet a játék, a fröcskölés, a halacskázás, a vízbeugrálás. A gyerekek vidáman, félelem nélkül élvezhetik a vizet, s ha kedvet éreznek hozzá, szakember segítségével hozzáláthatnak a különböző úszásnemek elsajátításához.

Sok sikert! Kellemes nyaralást!

R. K.—CS. M.



SOMORJAI ÉVA rajza



GYÁRFÁS ENDRE:

DÖRMÖGŐÉK SPORTVERSENYE

— Pompás napra serkentünk:
sportolásban versengünk
— kiált Marci, s közben öccse
fújja már a harsonát.
Tölgyek alatt gyűlik össze
lelkesen a társaság.
Rigó füttyent; így ad jelet:
— Síkfutáshoz készüljetek!
Szép a hajrá — s még szebb: győzni.
Első a nyúl, míg az őzi
másodiknak ér a célba.
Harmadik a teknősbéka.
Csupán hárman indultak,
így hát ő is díjat kap.

SÓTI KLÁRA rajzai



Szarvasbikák öklelőznek...
Lássuk, ki a legerősebb!
Aki a fő érmet kapja,
agancsára akaszthatja.

Most kezdődik a mókusok
és a pelék nagy csatája.
Ki hajít be több mogyorót
az ellenfél odújába?



Hát a nyestek?
Ők sem restek;
gátfutásban versenyeznek.
Közöttük van a hódgyerek...
de ő futás-ugrás helyett
inkább *még egy* gátat épít.
Ezért lassan jut a célig.

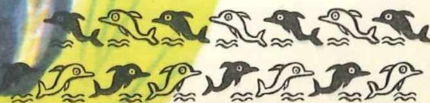




Szárnyas nézősereg előtt
gyürkőznek a súlyemelők.
Ki emeli feje fölé
a színig telt mézesbödönt?
Berci kezdi... hopp!... Sikerült!
Arca győzelemtől hevült.
Marci jön most... No! Még feljebb!
Ám a bocs itt megakad...
Csak a szájáig emeli,
s ekkor — belenyalogat.

Sportol ma az egész világ:
tornáznak a bokrok, a fák,
felhő úszik, szél szalad,
s mint a diszkosz, úgy repül a
kéklő égen át a nap.





F. GYŐRFFY ANNA rajza

FÉNYLIK? VILÁGÍT?

Nem mindegy! Ami világít, az nemcsak maga látszik a sötétben, hanem más dolgokat is láthatóvá tesz. Belőle jön a világosság, és más dolgokra is átterjed. Világít például az égő lámpa, és egyúttal fénylik is. De lehet valami fényes anélkül, hogy világítana! Nézz meg egy csillogó új vízcsapot! Ugye fényes? Kapcsold le a villanyt a fürdőszobában, és csukd be az ajtót: már nem is látod a csapot. Ha nem ismernéd a helyét, meg sem találnád a sötétben.

Ezen a képen világító és fénylő tárgyakat látsz. Keresd meg közülük azokat, amelyek nem világítanak, csak fénylenek! Rajzolj Dörmögő Dömötörnek egy papírlapra ugyanennyi koronát! Ilyeneket: ♛ Ha kedved tartja, királyt vagy királynét is rajzolhatsz a koronákhoz.

K. M.



Dörmögő Dömötör, a Magyar Úttörők Szövetségének gyermeklapja. Megjelenik havonta. Szerkesztő: Rákos Klára. Kiadja az Ifjúsági Lapkiadó V. Felelős kiadó: Dr. Petrus György. Szerkesztőség: Budapest VI., Dalszínház u. 10. Telefon: 318-798. Levélcím: Dörmögő Dömötör szerkesztősége, 1370 Budapest, Postafiók 357. Kiadóhivatal: 1374 Budapest, VI., Révay u. 16. Telefon: 116-660. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI, 1900 Budapest, V., József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj negyed évre 12,—, fél évre 24,—, egész évre 48,— Ft.

Index: 25.193